

L'intuition du mensonge

J'ai retrouvé une intéressante étude¹ sur la détection préconsciente du mensonge, effectuée à Berkeley en Californie : les chercheurs ont fait regarder aux participants différentes vidéos de personnes en train de mentir ou de dire la vérité.

On a demandé ensuite aux participants de classer le plus rapidement possible des mots comme fiable, authentique, honnête, valide, ou bien trompeur, faux ou triche dans deux cases : mensonge ou vérité. Mais avant la présentation de chaque mot, l'image d'un des individus menteurs ou sincères apparaissait de façon subliminale sur un écran d'ordinateur, donc pendant un temps trop court pour être perçu consciemment. Ce type d'expérience est utilisé pour repérer les choix dépendant plus de l'intuition que de la raison.

Le résultat est que les participants classent plus vite les termes associés au mensonge après avoir perçu de manière subliminale l'image d'un menteur, et ils classent plus vite les termes associés à la vérité après avoir vu en image subliminale une personne disant la vérité.

Comment faire ?

Nous savons bien que nous avons tous plus ou moins facilement l'intuition du mensonge, et voilà une démonstration que notre cerveau « préconscient » en reconnaît les signes non-verbaux.

Toute la question est de savoir comment faire pour retrouver l'accès à ces messages subliminaux : comment faire pour écouter son instinct sans se faire influencer par des idées préconçues ou une tendance un peu trop méfiante.

La réponse dans notre corps ?

Notre idée de sophrologue est que ces signaux préconscients se situent dans notre sentiment corporel, qui réagit en résonance avec les signaux non-verbaux de la personne qui est en face de nous. Ainsi, le meilleur des détecteurs de mensonges serait notre corps : si nous avons bien développé notre conscience corporelle, nous devrions mieux prendre conscience des signes infimes qu'il nous communique.

Ouvert et sans attente

En fait, cela expliquerait que dès que l'on veut savoir objectivement si une personne ment ou pas, cette simple attente nous rend aveugle à tous les détails que nous envoie le corps, le visage, la posture et la voix de la personne avec qui nous sommes. Si nous cherchons avec notre « mental », nous risquons de trouver ce que l'on cherche.

C'est dans un accueil sans attente que notre intuition pourra nous murmurer à l'oreille notre sentiment : il ne faut pas essayer de voir tel ou tel signe du mensonge : ces signes sont subliminaux. En fait, juste après être resté un moment avec la personne, explorer son sentiment, son ressenti intuitif.

Ce qui conduit ensuite à un choix plus juste. Qui peut être d'ailleurs aussi de ne pas en tenir compte, comme avec nos ados parfois qui nous racontent « des salades » et sont souvent les seuls à y croire 😊 !

¹ <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524421>